

<<理智胜过情感>>

图书基本信息

书名：<<理智胜过情感>>

13位ISBN编号：9787501927166

10位ISBN编号：7501927162

出版时间：2000-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：格林伯格(美)

译者：张忆家

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<理智胜过情感>>

内容概要

作为畅销书，本书在美国已帮助成千上万的人们解决了抑郁、恐慌、焦虑、愤怒、内疚、羞愧、缺乏自尊及人际关系等方面存在的问题。

你可以把这本书作为一本工具书来读，通过书中提供的各种实用方法和操作步骤来改变自己，使工作和生活的质量达到更高的层次。

<<理智胜过情感>>

书籍目录

- 目录
- 前言
- 这本书将如何帮助你
- 如何使用这本书
- 第1章 了解你的问题
 - 了解张先生的问题
 - 了解马莎的问题
 - 了解林琳的问题
 - 了解克俭的问题
- 第2章 关键在思维
 - 思维与情绪间的关联
 - 思维与行为的关联
 - 思维与生理反应的关联
 - 思维与环境的关联
 - 积极思维是解决之道吗
 - 改变你的思维是不是让你产生良好感觉的惟一方法
- 第3章 了解与评估情绪
 - 了解情绪
 - 评估情绪
- 第4章 情境 情绪与思维
 - 第一栏：情境
 - 第二栏情绪
 - 第三栏：思维
- 第5章 不自主的思维
 - 我们如何觉察到自己的不自主思维
 - 棘手思维
- 第6章 证据在哪里
 - 克俭：停下来，看一看，听一听
 - 张先生：重新考虑
 - 马莎：设身处地想一想
 - 林琳：假话或后果
- 第7章 替代或平衡思维
 - 克俭搜集新证据
 - 张先生：平衡的思维
 - 马莎：替代思维
 - 林琳：替代/平衡思维
- 第8章 试验和行动计划
 - 张先生的试验：伸出关怀的手
 - 林琳的试验：除了惧怕本身之外，没什么好怕的
 - 克俭的行动计划：平静下来之前的暴风雨
 - 马莎的行动计划：一线曙光
- 第9章 假设与核心信念
 - 辨明假设和核心信念：箭头向下的技巧
 - 测试核心信念

<<理智胜过情感>>

辨明和加强替代的核心信念

第10章 理解抑郁

抑郁的认知层面

抑郁的治疗

第11章 理解焦虑

焦虑的认知层面

惊恐的认知层面

克服焦虑

第12章 理解愤怒 内疚和羞愧

愤怒

内疚和羞愧

跋

张先生：老而弥坚

马莎：我的生活终于似乎值得过下去了

林琳：经常乘飞机的人

克俭：完美的解决之道 接受自己

附录

致咨询者的一封信

<<理智胜过情感>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>